PEIXE GRELHADO COM BATATA

E O MELHOR QUIABO DA VIDA

Ingredientes

- **3** filés de tilápia (aproximamente 800g)
- **1** colher de sopa de vinagre de maça
- **1** colher de sopa de azeite
- Suco de **½** limão
- **½** colher de chá de sal
- **½** colher de colher de chá de páprica defumada
- **¼** de colher de chá de cúrcuma
- **¼** de colher de chá de gengibre em pó
- Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

- Corte o peixe em cubos médios e reserve.
- Em um bowl misture os demais ingredientes e despeje o conteúdo no peixe totalmente descongelado, misture bem. Deixe descansar por no mínimo 30 minutos.
- Passado o tempo, para grelhar, aqueça uma frigideira, coloque azeite suficiente para cobrir o fundo (umas 2 a 3 colheres de sopa) e os cubos de peixe sem o líquido da marinada.
- Só coloque o peixe quando a panela estiver aquecida.
- Deixe grelhar até ficar dourado, só então vire.

Ingredientes | Batata

- **6** batatas inglesas pequenas cortadas em cubos médios
- **1** colher de sopa generosa de manteiga
- **2** dentes de alho picados
- 2 ramos de salvia picados
- **2** colheres de sopa de coentro picado
- Sal a gosto

Modo de preparo

- Cozinhe as batatas em água com uma colher de sopa de sal “água de mar”, até elas ficarem macias espetando o garfo.
- Escorra as batatas e coloque em um recipiente.

Licensed to Márcia da Silva Carmo - marciaxin@gmail.com - 060.903.966-05

PEIXE GRELHADO COM BATATA

E O MELHOR QUIABO DA VIDA

- Em uma panela pequena, coloque a manteiga junto com o alho, a salvia e deixe refogar até dourar levemente o alho.
- Desligue o fogo e peneire a manteiga direto nas batatas.
- Tempere com sal a gosto e finalize com coentro picado.

Ingredientes | Quiabo

- **100g** de quiabos cortados ao meio no sentido do comprimento
- **2** colheres de sopa de azeite
- **2** dentes de alho socados
- **¼** de colher de chá de cominho em pó
- **1** folha de louro fresca (opcional)
- Pitada de sal

Modo de preparo

- Aqueça uma frigideira em temperatura média, coloque azeite, alho, cominho e o quiabo com o miolo voltado para o fundo da frigideira.
- Tempere com uma pitada de sal e deixe grelhar com a panela tampada.
- Quando dourar, vire os quiabos, tempere com mais uma pitadinha de sal e acrescente água (bem pouco - pingos) só pra criar mais vapor e ajudar no cozimento.
- Tampe a panela e marque mais 1 minuto.

As quantidades de peixe, batata, quiabo podem ser ajustadas de acordo com as suas necessidades. Não esqueça de ajustar os temperos.

Licensed to Márcia da Silva Carmo - marciaxin@gmail.com - 060.903.966-05